Shotokan Kata

Sochin

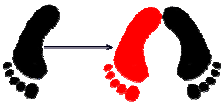
Ausführung: Alfred Heubeck

Kata

Sochin

Shizentai

Musubi- Dachi



Rei
Musubi – Dachi

Musubi – Dachi

Shizentai

Ausholen

Sochin- Dachi
Gedan- Uke + Age- Uke

Ausholen

Sochin- Dachi
Chudan- Tate- Shuto- Uke

Sochin - Dachi
Chudan - Renzuki (1)

Sochin- Dachi
Chudan- Renzuki (2)

Kokutsu- Dachi
Jodan- Uchi- Uke
Gedan- Uke

Sochin- Dachi
Gedan- Uke + Age- Uke

Sochin- Dachi
Chudan- Tate- Shuto- Uke

Sochin- Dachi
Chudan- Renzuki (1)

Sochin- Dachi
Chudan- Renzuki (2)

Kokutsu- Dachi
Jodan- Uchi- Uke
Gedan- Uke

Sochin - Dachi
Gedan- Uke + Age- Uke

Sochin- Dachi
Chudan- Tate- Shuto- Uke

Sochin- Dachi
Chudan- Renzuki (1)

Sochin- Dachi
Chudan- Renzuki (2)

Übergang

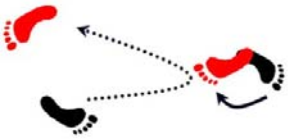
Chudan- Yoko- Uraken- Uchi / Chudan Yoko- Keage

Sochin- Dachi
Chudan- Mae- Empi- Uchi

Übergang

Chudan- Yoko- Uraken- Uchi / Chudan Yoko- Keage

Sochin- Dachi
Chudan- Mae- Empi- Uchi



Kokutsu- Dachi
Shuto- Uke

Kokutsu- Dachi
Shuto- Uke

Kokutsu- Dachi
Shuto- Uke

Kokutsu- Dachi
Shuto- Uke

Kokutsu- Dachi
Shuto- Uke

Kokutsu- Dachi
Shuto- Uke

Kokutsu- Dachi
Yori- Ashi
Jodan- Hira- Nukite

Mae- Geri

Mae- Geri
Jodan- Uraka- Zuki
Jodan-Naiwan- Hineri-Uke

Sochin- Dachi
Jodan- Uraka- Zuki
Jodan-Naiwan- Hineri-Uke

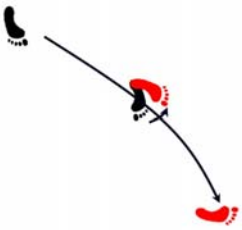
Ausholen

Mikazuki- Geri

Sochin- Dachi
Gedan- Uke + Age- Uke

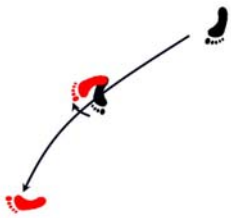
Sochin- Dachi
Uchi- Ude Uke

Sochin- Dachi
Oi- Zuki

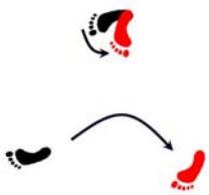


Sochin- Dachi
Uchi- Ude Uke

Sochin- Dachi
Oi- Zuki



Sochin- Dachi
Uchi- Ude Uke



Sochin- Dachi
Gyaku- Uchi- Ude Uke

Mae- Geri

Sochin- Dachi
Chudan- Zuki

Seitenansicht

Sochin- Dachi
Chudan- Renzuki (1)

Sochin- Dachi
Chudan- Renzuki (2)

Shizentai

Musubi – Dachi

Musubi – Dachi
Rei

Musubi – Dachi

Shizentai

Allgemeiner Hinweis zur Kata- Reihe:

1. Die Reihe dient ursprünglich für Karate- Schüler als Lernhilfe und Gedächtnisstütze. Sie erhebt keinen normativen Anspruch.
2. Die dynamische Form als Internetseite soll die Möglichkeit eröffnen Varianten und Erklärungen auch nachträglich einzuarbeiten. Für Hinweise und Anmerkungen bin ich deswegen dankbar.
3. Nach Fertigstellung der Reihe sollen Hintergrundseiten mit geschichtlichen Erläuterungen, mit Tipps für Trainer und vielen anderen Informationen zu den einzelnen Kata erstellt werden.

Besonderer Dank an meine Freunde und Helfer Herbert Weißmüller, Michael Kern und Ingolf Richter, die sich als Partner, Mitarbeiter und Fotografen zu Verfügung gestellt und ihre Freizeit geopfert haben. AH.